



# Biografisches Coaching

Beratungsgespräche und Seminare zu  
inneren Entwicklungsfragen und  
äusseren Herausforderungen in der Biografie

## Eigene Entwicklung und Wirksamkeit in der Welt

In allen Lebensphasen streben wir danach, unser äusseres Tun mit unserem inneren Erleben und unseren Idealen in Einklang zu bringen. Immer wieder kann uns überraschen, dass wir auf diesem Weg an «Schwellen» kommen, die wir längst überwunden glaubten, erneut oder vertieft Einsamkeit erleben und die tragende Brücke wieder neu suchen müssen.

Man stelle sich vor, dies wäre nicht so: Wir würden kraftvoll voranschreiten, ohne schmerzvolle Erlebnisse und Hindernisse. Was würden wir im Leben vermissen? Was hätten wir nicht erlebt und gelernt? Was wäre, wenn wir nicht die innere Ahnung hätten, dass auch eine äusserlich «zufriedene» Situation immer wieder nach Erneuerung ruft?

## Zusammenhänge erkennen

Wie erkenne ich, was ich wirklich will? Wie kann ich nächste Schritte tun, die mit mir selbst in Einklang stehen? Wie befreie ich mich von alten Gewohnheiten, um neue Wege einzuschlagen?

Schaue ich für diese Fragen nicht nur auf die allerletzte Vergangenheit zurück sondern entdecke mit einem neuen Blick auch länger zurückliegende Ereignisse und Lebensphasen, so kann mein «roter Faden» und meine Lebensintention für mich selbst wieder deutlicher sichtbar werden.

## Vertiefung und Erneuerung

Was hindert mich, trotz aller Erkenntnisse, aktiv zu werden? Wo erlebe ich Hürden, «unsichtbare Wände», die undurchdringbar erscheinen?

In jeder Situation liegt auch der Schlüssel zu ihrer Verwandlung. Durch den Mut, genau zu beobachten, können die Fragen der Selbstschulung, der sozialen Beziehungen und der äusseren Aufgaben vertieft erkannt und konkrete nächste Schritte gefunden werden. Die Antworten finden sich in mir selbst.

## Biografisches Coaching eignet sich auch bei

- beruflichen Veränderungen oder Rückzug von bisherigen Aufgaben
- Verlust der Freude oder Motivation, lähmendem Alltagstrott
- persönlichen Krisen, Sinnverlust und Enttäuschungen
- aufkommenden Fragen in Krankheitssituationen
- Beziehungsgestaltung zu Freundinnen und Freunden, Eltern und Kindern
- Veränderungen durch pflegebedürftige Angehörige
- Umgang mit Sterben und Tod

## Andrea Motte

Jahrgang 1966. Gesprächsarbeit und Biografisches Coaching in eigenem Atelier.

Biografiearbeiterin auf anthroposophischer Grundlage (WIE, Arlesheim 2005)  
Counsellor (Diplom Association of Natural Medicine Ltd. GB 2015)  
Seminarleiterin (Anthroposophical Facilitation Training Programme, GB 2014)  
Erwachsenenbildnerin (Eidgenössische Anerkennung 2018, FHNW)

Im Erstberuf langjährige Beraterin in einer ökologisch und sozial ausgerichteten Bank in Deutschland. Umorientierung nach Umzug in die Schweiz, Ausbildung und temporäre Tätigkeit als Pflegehelferin in einem Altersheim und Erfahrung in der Sterbebegleitung.

Vorstandsmitglied im BBAS Berufsverband Biografiearbeit Schweiz.  
[www.biographiearbeit-bbas.ch](http://www.biographiearbeit-bbas.ch)

## Kontakt

Atelier für Biografisches Coaching, Basel, Lange Gasse 7,  
[motte.hatebur@bluewin.ch](mailto:motte.hatebur@bluewin.ch); [www.motte.ch](http://www.motte.ch)  
+41 79 749 09 32

## Einzelgespräche Kosten

Einzelgespräch (90 Minuten) CHF 120  
Erstgespräch (90 Minuten) CHF 60  
Studierende/in Ausbildung Ermässigung möglich

## Kurskosten und Daten

Siehe separate Flyer

Stand: 03/2023

Atelier für Biografisches Coaching Andrea Motte

Der kleine Prinz setzte sich auf einen Stein und hob die Augen zum Himmel.  
«Ich frage mich», sagte er, «ob die Sterne leuchten,  
damit jeder eines Tages den seinen wiederfinden kann.  
Schau meinen Planeten an. Er steht gerade über uns... Aber wie weit ist er fort!»

«Der kleine Prinz» Antoine de Saint-Exupéry